Rok XX. Luty 1900. Nr. 2.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

„SOKÓŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokol" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.
Redakcya we Lwowie przy ulicy Klonowicza l. 3.; Administracya przy ulicy Małeckiego l. 9.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Od Wydziału Związku.

Na okólnik wysłany do wszystkich Towarzystw związkowych w październiku 1899 z wezwaniem do nadesłania zapatrywań poszczególnych Wydziałów na wnioski uczynione na VII. Zjeździe delegatów w Tarnopolu w sprawie wydawnictwa czasopisma związkowego, otrzymaliśmy dotąd zaledwie kilka odpowiedzi.

Przypominamy tedy owym Towarzystwom, które tych odpowiedzi dotąd nie nadesłały, że stosownie do uchwały powyższego Zjazdu mamy przedłożyć tegorocznemu Zjazdowi wniosek należycie uzasadniony w sprawie wyżej wymienionej i że z powodu zasadniczego znaczenia tej sprawy i możliwej różnolitości nadesłać się mających oświadczeń, oczekujemy ich w czasie jak najkrótszym, ażeby wniosek Wydziału Związku mógł być należycie i na czas opracowany, omówiony i uchwalony.

„Rocznik sokoli", kalendarz na r. 1900, rocznik VI., załączamy do dzisiejszego numeru „Przewodnika" po 1 egzemplarzu dla wszystkich Tow. związkowych, które są przeznaczone dla bibliotek Towarzystw.

Opóźnienie nastąpiło z powodu nieszczęśliwego wypadku u jednego z wydawców.

O własnych siłach.

K. Kołakowski.

Niejednokrotnie dają się słyszeć głosy, iż tentno życia sokolego w ostatnim czasie stało się słabszem, że on zapał, jaki ogarnął umysły po pierwszym zlocie lwowskim w r. 1892., gaśnie coraz więcej, a w wielu Gniazdach związkowych — zwłaszcza drobniejszych — następuje letarg i zastój.

Głosy te, z wysoce miarodajnej strony podnoszone, powinnyby zwrócić uwagę ogółu Sokolstwa i skłonić je do szukania przyczyn złego, które zresztą przeważnie od lokalnych zależąc stosunków, z trudnością dałyby się uogólnić. Chwila obecna, gdzie większa część Towarzystw związkowych przystępuje do obrachunku sumienia z okazyi dorocznych, walnych zgromadzeń, wydaje mi się właśnie stosowną do poruszenia sprawy powyższej, a tem samem do zaznaczenia jednego z utartych ogólnie błędów, jakie — zresztą za przykładem wielu innych instytucyj w społeczeństwie naszem — dają się spostrzegać także w organizacyi Gniazd sokolich.

Mam na myśli wybory do Zarządów.

Z jednej strony najlepsza chęć podniesienia powagi Towarzystwa, z drugiej jednak — zakorzeniona w całem społeczeństwie naszem choroba protekcyjności sprawiają, że niejedno z mniejszych Gniazd sokolich przy wyborze prezesa i członków Wydziału kieruje się przedewszystkiem, często nawet wyłącznie względami na wybitne i wpływowe stanowisko kandydata w danej okolicy, sądząc, iż powaga kierownika podniesie znaczenie i rozwój instytucyi. Zasada może dobra, gdyby przytem zważano w równej mierze na dwie jeszcze okoliczności, a mianowicie: czy odnośny kandydat żywi w teoryi i praktyce szczere przekonania sokole i czy ma tyle czasu, iżby mógł poświęcić się nie *pro forma*, ale sercem całem, całą duszą pracy w Towarzystwie.

Niestety, długoletnia obserwacya licznych Gniazd naszych na prowincyi przekonała mnie, że takie bezwzględne szukanie splendoru, któryby od kierowników szedł na Towarzystwo, sprowadzało najczęściej tylko zastój i rozstrój w organizacyi. Niejedna z wybitnych osobistości danej okolicy, albo zgoła nie pojmowała, skąd znalazła się naraz na czele Gniazda sokolego, którego idei i celom była daleką, albo — mimo wspólności przekonań i najszczerszych chęci — nie mogła zająć się należycie sprawami Towarzystwa dla prostego braku czasu. Zazwyczaj bowiem osobistości takie łączą w sobie tyle rozmaitych godności powiatowych, gminnych i t. p., że fizycznie jest im niemożliwa, podołać przyjętym, czy też narzuconym sobie obowiązkom. To też nic dziwnego, gdy, pozbawione bacznego, ruchliwego i energicznego kierownika, Towarzystwo staje się opieszałem w pracy i zanika.

Wiele dopomóc może znaczenie i wpływ w społeczeństwie kierowników Gniazd naszych, ale wzgląd ten nigdy nie powinien być ani wyłącznym, ani nawet przeważnie decydującym. Splendorem Sokolstwa są jego ideały, a nie jednostki i one dodają Gniazdom naszym blasku i otuchy w pracy. Wszelakie rachuby i spekulacye na błyszczenie nazwiskami znakomitości, czy to finansowych, czy dygnitarskich, bez ścisłego zbadania ich zasad i chęci a możliwości służenia naszej sprawie, — są i nielicującemi z naszym znakiem, i w praktyce zgubnemi. Nie od prezesa, lub wydziałowego idzie splendor na Towarzystwo, ale z Towarzystwa płynie honor i powaga na kierowników i będzie każdy znacznym i wpływowym pośród nas, kogo my zaszczycimy godnością. A takiego właśnie, wewnętrznego, we własnem Gnieździe skutecznego i czynnego wpływu potrzeba i Sokolstwu, i każdej innej organizacyi narodowej.

Stare przysłowie nasze powiada, że ryba cuchnie od głowy. Owoż, przy wyborze członków Wydziału baczmy na to, iżby ci, którym dajemy przód i sztandar, byli przedewszystkiem ludźmi pracy wytrwałej, a twardej, wyznawcami szczerymi idei sokolej, jednem słowem: Sokołami duszą i ciałem, druhami w całem słowa znaczeniu. Skoro tacy znajdą wśród nas posłuch i powagę, — toż i znakomitość ich sokola wystarczy Sokolstwu.

Gimnastyka w ogólności.

Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców.

Edmund Cesar.

(Ciąg dalszy).

„Przez ćwiczenie mówi Mosso — siła mięśniowa wzrasta szybko i stale. Ale ktoś, kto nie jest fizyologiem, lub lekarzem, może przy badaniu skutków gimnastyki łatwo popaść w błąd i sądzić, że temu szybkiemu rozwojowi mięśni towarzyszy odpowiedni wzrost innych organów“.

Tu przytacza Mosso doświadczenia ze swojego laboratoryum, dokonane przez Dr. Manca, który w ćwiczeniach ciężarkami doszedł z 28 do 95 podnoszeń w przeciągu 9 tygodni i tak dalej pisze: „Dwie przyczyny tłómaczą ten wzrost stały i jednostajny. Pierwsza ta, że mięśnie nawykają stopniowo do intenzywniejszej pracy; druga, że kształt się ich zmienia i wzrasta objętość. Nad tym wzrostem mięśni robiliśmy także doświadczenia w mojem laboratoryum. Profesor Aducco odfotografował z największą ścisłością ramiona i piersi pięciu uczniów i zmierzył dokładnie obwód ich piersi i ramion. Potem kazał im przez kilka miesięcy ćwiczyć się codziennie na trapezie i drążkach. Już w czwartym tygodniu widoczny był wzrost mięśni pleców, piersi, ramion“.

„Zagadnienie to jest dość skomplikowane. Stajemy się silniejsi przez gimnastykę dla tego, że, jak to już wyjaśniłem w mojej książce o „Znużeniu“, przyzwyczajamy się do skutków znużenia i trujących wydzielin, wytwarzanych przez mięśnie podczas ich pracy (jeżeli mi wolno tego słowa użyć). Nabieramy sił także i dlatego, że mięśnie, podrażnione ćwiczeniem, rozszerzają się i zwiększają swoję objętość. Doświadczenia, które obecnie prowadzę, mają na celu rozdzielić te dwa czynniki. Ale na razie łatwo jest spostrzec, że przez ćwiczenie stajemy się silniejsi, zanim objawi się dostrzegalny wzrost mięśni. Przez ćwiczenie osiągamy najwyższy stopień natężenia, a utrzymujemy się na tym punkcie szczytowym siły fizycznej tylko czas krótki. Ale chociaż mięśnie po dłuższym wypoczynku powrócą do pierwotnej swej objętości, dodatni skutek ćwiczenia trwa dalej“.

A więc tu, na tem miejscu przyznaje Mosso, że gimnastyka dodatnio wpływa na siłę — a zaprzeczał temu w poprzednim rozdziale.

Twierdzi on, że: „stajemy się silniejsi dlatego, że przyzwyczajamy się do skutków znużenia i trujących wydzielin wytwarzanych przez mięśnie podczas pracy“. Otóż pod tym względem zupełnie odmiennego zapatrywania jest prof. Dr. Schmidt. Powiada on bowiem, że „nie przyzwyczajanie się do znużenia i trujących wydzielin“ — ale przez ćwiczenie gimnast. mięśnie mniej trujących wydzielin wytwarzają i to jest właśnie przyczyną, że się mniej nużą czyli, że stajemy się wytrwalsi, a przez pomnożenie liczby włókien mięśniowych stajemy się silniejsi. I to jest prawdziwa przyczyna, dla której: „ludzie muskularni niezawsze byli najwytrzymalsi na trudy życia żołnierskiego“, gdyż mięśnie ich nie były „wytrenowane“ t. j. wydzielały zawiele produktów „trujących“, chociaż momentalnie mogli wielką wykazać się siłą, mając wielkie przekroje mięśniowe.

Dowód prawdziwości tej tezy widzimy w poceniu się.

Tak jest, pot obficie się wydziela u ludzi niewtrenowanych, a wtrenowani mogą godzinami ćwiczyć się przy wydzielaniu mniej potu, tak samo ma się rzecz z innemi produktami znużenia.

Jeżeli więc tak postawimy kwestyą: że mięśn[ień], który w ciągu pracy mało tworzy wydzielin „znużenia“ — jest wytrwalszy od mięśnia, który produkuje ich więcej — a mięśń, który ma więcej włókien, t. j. większ[y] przekrój poprzeczny, jest silniejszy od mięśnia, któr[y] ma mniej włókien, t. j. mniejszy przekrój — natencza[s] na tej podstawie potrafimy rozwiązać wszystkie proble[mata] w dziedzinie znużenia mięśnia i jego siły — któ[re] Mosso dalej tak w tym rozdziale, jak i w następnyc[h] na niekorzyść gimnastyki stara się rozwiązać. Takiem postawieniem kwestyi zwolnieni jesteśmy od dalszego do[wodzenia], odnoszącego się do stosunków objętości mięśn[i] i ich wytrwałości, że n. p. „mięśnie średniej wielkośc[i] mogą wykonać równie wielką pracę i lepiej działać o[d] mięśni znaczniejszej objętości“ — że — „alpejscy przewo[dnicy], mający mięśnie nóg mniejsze, niż niejeden tury[sta], mimo to marszem mniej się męczą od nich“ i t. [d.] Zagadnienia te łatwo można na podstawie przytoczone[j] zasady rozwiązać na korzyść gimnastyki t. j. na korzyś[ć] „wtrenowania się“ — które, powtarzamy jeszcze raz — polega na mniejszej ilości wydzielin mięśniowych — a ni[e] jak twierdzi Mosso, przyzwyczajenia się do nich.

*

„Wysiłek mięśni — mówi Mosso — a fizyologiczn[a] ich praca — to dwie zupełnie odmienne rzeczy. Wysiłe[k] pobudza bardziej proces odżywiania mięśnia, niż to si[ę] dzieje przy pracy normalnej. Wysiłek jest zjawiskiem ultrafizyologicznem i prawie chorobliwem, bo podrażni[a] mięsień i powoduje nabrzmiewanie i rozmnażanie się włó[]kien mięśniowych“.

„Ten wzrost mięśni nie zmienia jednak ogólnych warunków zdrowia. Już to samo, że mięśnie grubieją, lu[b] stają się cieńszemi, stosownie do tego, czy odbywa si[ę] ćwiczenie, czy nie, dowodzi, że jestto zjawisko miejscowe, nie mające zasadniczego znaczenia w życiu“.

Na to zgodzić się trudno.

W żyjącym organizmie zwierzęcym i ludzkim ni[e] ma lokalnego wpływu. Organizm ludzki taką stanow[i] harmonijną całość, tak w nim jest jedno od drugieg[o] zależne, że twierdzenie o niezależności zadziwia.

Bo zapytać należy, czy przez ćwiczenie mięśni ramion nic już innego się nie dzieje w organizmie, jak tylko ścieranie włókien i zgrubienie mięśnia?

Czyż obieg krwi nie przyspiesza się, czy oddech nie wzmacnia, tętno nie przyspiesza, a czy to są lokalne wpływy — czy też ogólne?

A więc ćwiczenie lokalne jest także ogólnem, jeno w słabszym stopniu.

*

„Widzimy n. p. na sercu, że skurcze fizyologiczne mięśni nie mają wielkiego wpływu ani na ich odżywianie ani na ich rozwój. Serce ze wszystkich mięśni naszego ciała jest najsilniejsze i największą wykonuje pracę. Ono najpierwsze zaczyna się poruszać, kiedy jesteśmy jeszcze w stanie zarodkowym, ono ostatnie bić przestaje w chwili śmierci. Gdyby objętość mięśni wzrastała stale skutkiem pracy, narząd ten rozszerzyłby się do tego stopnia, że nie mógłby wykonywać swoich czynności“.

„Skurcze mięśni nie powodują wzrostu, jak długo są czysto fizyologiczne. Widzimy to na mięśniach oddechowych, na diafragmie i mięśniach międzyżebrowych, które są bardzo cienkie, choć są czynne przez całe życie. Można więc twierdzić, że w gimnastyce nie pobudzenie fizyologiczne skurczu powoduje wzrost objętości, ale podrażnienie przez wysiłek, który jest pobudzeniem ultrafizyologicznem. Rozwój mięśni skutkiem gimnastyki atletycznej jest hypertrofią i zjawiskiem prawie patologicznem“.

„W tem, co wyżej powiedziałem, jest nieco umyślnej przesady, bo chciałbym dać dobitniejszy wyraz prze-

konaniu, że największa nawet grubość jakiegoś mięśnia jest czemś zupełnie różnem od zdolności wykonania przez czas dłuższy wielkiej sumy pracy mechanicznej".

Oto pod tym względem znowu musimy przytoczyć zdanie fizyologa dr. Schmidta, który powiada o sercu i mięśniach oddechowych, co następuje: „że serce i organa oddechowe bezustannie i bez zmęczenia pracują, polega to na automatycznym i rytmicznym ruchu nerwu serca i oddechowych, które nie okazują produktów zmęczenia. Podobnie dzieje się wtedy, gdy ćwiczenia dane dobrze sobie przyswoimy pod względem rytmicznym i automatycznym.

Wskutek wćwiczenia się mięśń staje się silniejszy i pracuje z mniejszem wyczerpaniem się i mniej wydziela produktów zmęczenia.

Gdzie zaś mała jest wymiana materyi, tam też jest mały rozwój, gdzie jej wcale nie ma, tam też nie ma wcale rozwoju. Tem się tłómaczy fakt, że mięśń wyrobiony gimnastyką nie przybiera już na objętości prawie nic — tem to się także tłómaczy, że mięśnie serca i organów oddechowych nie powiększają swej objętości, chociaż ciągle są w ruchu.

*

„Zwiększenie się obwodu klatki piersiowej jest jednym z najważniejszych skutków gimnastyki. Badania w tym przedmiocie robili pp.: Abel Chassange i Dally, Marey, Hillairet, Demeny i inni. Można wogóle powiedzieć, że na 100 ludzi uprawiających gimnastykę przez pięć miesięcy, u 76 nastąpi powiększenie klatki piersiowej, u 16 zmniejszenie, a u reszty osób stan pierwotny pozostanie niezmieniony. Liczby te dostatecznie wykazują, że doniosłość przyrządów takich, jak poręczki, drążek, trapez, kółka, ciężarki i t. d. ogromnie przeceniono, twierdząc, że powodują one wzrost mięśni otaczających sklepienie jamy piersiowej i że wynik ten jest bardzo pomyślny, bo ułatwia zwykłe oddechanie".

„Ale nie mam tutaj czasu, aby zapuszczać się w szczegóły. Przyjmując jednak, że rozszerzenie piersi jest celem fizyologicznym gimnastyki, reforma jej niemniej potrzebna, bo gimnastyka szwedzka uzyskuje ten wynik daleko lepiej, niż gimnastyka obecnie w szkołach panująca. Oto zdanie p. Demeny'ego w tej sprawie:

(„W przyrządach do włażenia, w ćwiczeniach na reku, trapezie i kółkach przewagę ma ustawicznie wysiłek ramion (bras), mięśnie przednie, piersiowe wciąż się skracają, mięśnie grzbietowe się wydłużają. Oto dla czego gimnastycy nasi nie odznaczają się ogólnie tą piękną postawą, jaka nas zastanowiła u młodzieńców i dziewcząt podczas naszego pobytu w Szwecyi").

Jak tendencyjnym jest Mosso, widzimy to z niezadowolenia się cyfrą 76%. A przecie jest to dowód niezmiernie silny. Ale procent ten wzrasta *de facto* do 100%, jeśli pomiary uskutecznimy nie po 5-ciu, ale po 12 miesiącach. Zdaje się, że i 100% nie przekonałyby Mossa, gdyż uprzedzenie do gimnastyki na przyrządach zaślepia go.

Powoływanie się na zdanie Francuza jeszcze utrwala bardziej tylko nasze przekonanie o szowinistycznem zwalczaniu gimnastyki na przyrządach, dlatego, że twórcami przyrządów tych i ćwiczeń są Niemcy.

Demeny n. p. miał zauważyć, że gimnastyka szwedzka daje piękniejszą postawę, niż francuska (która jest także przyrządową, niemiecką). Że mięśnie piersiowe przez gimnastykę francuską skracają się a pleczne wydłużają — a to dlatego, że zadużo pracują ramiona.

Twierdzenie to może być słuszne, gdyż gimnastyka francuska jest rzeczywiście bardzo jednostronną. Gdym w roku 1889 zwiedzał wystawę paryską, nie pominąłem sposobności zaznajomienia się z metodą gimnastyki francuskiej i w tym celu zwiedziłem wspólnie z towarzyszami podróży, dr. K. Czarnikiem i dr. B. Czarnikiem kilkanaście zakładów gimnastycznych. Już samo urządzenie sal gimnast. wskazuje fachowcowi odrazu na kierunek ćwiczeń gimnastycznych i metodę.

Wszystkie sale, które zwiedziliśmy, miały zaledwie małą część swej powierzchni pokrytą podłogą, zresztą cała przestrzeń wysypana była piaskiem, trocinami, lub garbowiną. Przyrządów najrozmaitszych pełno, a między temi takich, o których gimnastyka niemiecka ani nasza sokola nie mają nawet wyobrażenia.

Zobaczywszy taką salę, odrazu orzekliśmy, że chyba w tak urządzonej sali przeważają ćwiczenia na przyrządach, a skok musi być upośledzony. Przypuszczenia nasze były prawdziwe.

Ale czyż za taką metodę można winić system?

Przy wszystkich ćwiczeniach gimnastycznych na przyrządach, czy to szwedzkich, czy też niemieckich, lub francuskich, tak w zwieszeniu, jak i w podporze czynne są mięśnie ramion, pleców i piersi równocześnie, jednakże w różnym stosunku energii. Od metody więc zależy, które z tych mięśni przez częste powtarzanie (jednych i tych samych ćwiczeń) więcej tu rozwinę.

Szwedzi wykonywują często jedne i te same ćwiczenia (zwiesz.) na ribbstolu — co przyczynia się do wypuklenia klatki piersiowej i tem się tłómaczy ich proste trzymanie się.

Prosta, piękna bowiem postawa nie zależy od więcej wyrobionych mięśni, lecz od budowy klatki piersiowej, układu stosu pacierzowego i miednicy. I tak ludzie, którzy mają lekką lordosis (wklęsły przegub lędźwiowy) będą zawsze mieli postawę pochyloną, gdyż wklęsłość lędźwi, tworzy wypukłość grzbietu.

*

„Jak wielka istnieje różnica w zdolnościach gimnastycznych u rozmaitych osób, łatwo się można przekonać, gdy w ćwiczebni zwrócimy uwagę na obroty (kołowroty), które dzieci z tej samej klasy raz po raz na drążku wykonują. Czynność bardzo prosta, podnoszenia ciężaru ciała na rękach wykazuje, jak wielce się od siebie różnimy od urodzenia".

Otóż twierdzenie to nie ma zupełnej racyi — miałoby ono wtedy, gdybyśmy mogli noworodka zaraz w pierwszej godzinie życia zwiesić na drążku, aby się przekonać o jego sile ramion. Jeżeli zaś siłę tę próbujemy dopiero po pewnym szeregu lat, natenczas nie możemy mówić stanowczo o sile od urodzenia, gdyż przez lata, poprzedzające próbę siły, indywiduum dane urasta w siłę przez pracę fizyczną, gimnastykę naturalną i t. d. — lub, zaniedbując ćwiczeń mięśni, sprowadza taki stan, że przy próbie siły wykazuje wynik równy 0.

(Dok. nast.).

Gimnastyka szkolna.

Program organizacyi wychowania fizycznego w szkołach ludowych.

Edmund Cenar.

W dziejach ustawodawstwa szkolnego austryackiego rok 1869 jest chwilą gwałtownego przewrotu.

Od daty tej rozpoczyna się nowa era wychowania publicznego, tak w szkołach ludowych, jak i wyższych.

Gdy ustawy poprzednie odznaczały się jednostronnością wychowawczą i brakiem przymusu szkolnego — ustawa z roku 1869 czyni szkołę instytucyą powszechną a wychowanie wszechstronnem. Od tej chwili staje się nauka bezpłatną i obowiązkową dla każdego, szkoła zakładem, wychowującym młodzież harmonijnie, rozwijającym nietylko władze ducha — ale i władze cielesne. Przedmioty naukowe z różnych zakresów wiedzy ludzkiej, wcielone w plany szkół ludowych i wydziałowych, mają podnosić poziom oświaty i moralności; — ćwiczenia cie-

lesne zaś w formie gimnastyki i gier, neutralizować przewidywany zgóry ujemny wpływ nadmiaru pracy umysłowej, bezruchu i powietrza szkolnego — mają potęgować naturalny rozwój cielesny — wyryć swe piętno dodatnie w kształceniu charakteru.

Postęp, jaki nowa szkoła z sobą przynosiła, natrafił jednak na grunt mało przygotowany, a w szczególności odnośnie do wychowania fizycznego, o którem u nas w tym czasie — z wyjątkiem garstki Sokołów — nikt na seryo nie mówił, ani myślał.

Nie umiano jeszcze wówczas należycie ocenić zbawiennego wpływu gimnastyki i gier, koniecznej potrzeby ruchu dla młodzieży, która w murach szkolnych i przy pracy domowej większą część dnia przepędza.

Pojęcia o gimnastyce — nawet wśród inteligencyi o wyższem wykształceniu — spotykano często najdziwaczniejsze, ogół zaś uważał ją wprost za „sztuki łamane“; — ludzi, którzy w niej widzieli potężną dźwignię odrodzenia fizycznego, środek do wychowania zdrowego pokolenia, policzyć było można na palcach.

Niestety szkoła — która była i jest powołaną do prostowania spaczonych pojęć — nie wykorzystała swojego w tym kierunku stanowiska.

Władze powołane — organizując szkoły podług nowych ustaw — umieszczały wprawdzie w rozkładach godzin szkolnych naukę gimnastyki, ale o stworzeniu dla przedmiotu tego trwałej podstawy rozwoju, o zagwarantowaniu dla niej potrzebnych urządzeń, decydować nie chciały, chociaż mogły i powinny były to czynić, a jednak pozostawiały to dobrej woli gminy, względnie utrzymujących szkołę.

Już zatem w samym zaczątku zarysowała się nowa budowa silnie a z biegiem lat rysa ta stawała się większą i większą, jako naturalne i logiczne następstwo pierwszych fałszywych kroków, owego dobrowolnego odstąpienia jednej z istotnych znamion nowej szkoły, owych zdrowszych prądów w szkolnictwie.

Najnowsza ustawa szkolna dla Galicyi z d. 24. kwietnia 1894 r., przewyższa postępem ustawę poprzednią, na polu zaś wychowania racyonalnego wyprzedza znacznie inne kraje monarchii austryackiej przez zastosowanie większej miary w wychowaniu fizycznem.

Nowe plany naukowe wyznaczają na ćwiczenia cielesne — nie licząc przerw między nauką innych przedmiotów — w zimie 2 godziny (na wsi 1) w tygodniu; na wiosnę, w lecie i ciepłej jesieni 4 godziny (dwie na gimnastykę — 2 na wycieczki). Zakres materyału gimnastycznego zastosowano też racyonalniej, niż to było w planach poprzednich, tak z uwagi na rozwój fizyczny młodzieży, jak również z uwagi na siłę finansową gmin. Wskutek tego zaopatrzenie szkoły w środki naukowe do gimnastyki doznało znacznego ułatwienia, gdyż wyeliminowano drogie przyrządy, które w dawniejszych planach przerażały wysokością kosztów strony konkurujące.

Pomimo jednak pomyślnego załatwienia sprawy wychowania fizycznego młodzieży szkolnej w drodze ustawowej — w rzeczywistości rzecz sama nietylko nie postępuje dziś naprzód — ale, co gorsza — cofa się — pozostaje bowiem jeszcze ciągle w stadyum, w jakiem znajdywała się z chwilą wydania pierwszych ustaw przed 30 laty.

Obojętność bowiem, z jaką społeczeństwo przyjęło najnowszą reformę wychowania fizycznego w szkołach ludowych i jaką jej bezustannie okazuje, odbiła się dotkliwie na szkole i na młodzieży — a rezultatem tego zastój na całej linii — któremu ani kongresy lekarskie, hygieniczne i pedagogiczne, ani ich postulaty, pojawiające się sporadycznie, zaradzić nie są w stanie. Przerażający obraz smutnego tego stanu daje najnowsze sprawozdanie c. k. Rady szkolnej krajowej z r. 1899.

Czytamy tam — że na 3.867 szkół ludowych czynnych, uczono gimnastyki tylko w 302 szkołach pomimo, że 2 664 szkół posiadało ogrody lub łąki, służące do użytku młodzieży, a które bez wszelkich adaptacyj nadawały się całkiem dobrze, jako boiska do gimnastyki wolnej i gier.

A zatem w 2.362 szkołach, dysponujących ogrodami i łąkami — nie było gimnastyki — nie było ani nawet gier!! — nie zajmowano się więc wcale wychowaniem fizycznem — nie starano się ćwiczeniami cielesnemi wpływać na wyrobienie ducha.

Zaiste fakt to wielce bolesny.

I choćbyśmy chcieli tłómaczyć stan ten podzielnością nauki, lepszemi warunkami hygienicznemi młodzieży wiejskiej, brakiem funduszów i t. d. — nie może to złagodzić przykrego wrażenia, boć wiadomo, że gimnastyka wolna, musztra i gry nie wymagają żadnych wydatków, a wpływają nie tylko na zdrowie, ale równie silnie kształcą przymioty ducha — potrzebne zarówno mieszczuchowi, jak i wieśniakowi — nie mówiąc już, że ostatniemu ułatwiają ćwiczenia te służbę wojskową.

Żądać od wieśniaka takiej wiedzy, jakiej potrzebuje mieszczanin, oddany przemysłowi i handlowi, byłoby przesadą, ale pozbawiać go środków kształcących jego inteligencyę, tem czynić niewolno nawet w szkole wiejskiej.

A takim środkiem, rozwijającym inteligencyę nietylko ciała, ale i w znacznej mierze ducha — jest gimnastyka i gry — czego najlepszym dowodem są wieśniacy, którzy przebyli służbę wojskową.

Sprawa wychowania fizycznego w szkole jest zanadto ważną, iżbyśmy, żałując miejsca, przeszli do porządku nad jej obecnym stanem.

Jesteśmy w możności wykazać na podstawie najnowszego „Sprawozdania c. k. Rady szkolnej krajowej o stanie wychowania publicznego w r. 1898/9“ — ile szkół w ogóle zajmowało się wychowaniem fizycznem młodzieży; ile mogło się zajmować, mając ku temu warunki; jaki był stosunek pierwszych do drugich w pojedynczych okręgach szkolnych.

(C. d. n.).

Gimnastyka za granicą.

R. Kwiatkowski.

Potrzeba pielęgnowania ciała za pomocą gier i ćwiczeń gimnastycznych, uzyskała już u wszystkich cywilizowanych narodów pełne prawo obywatelstwa, gdyż ćwiczenia ciała dają siłę obywatelom. Obywatel każdy, silny duchem i ciałem, stanowi niespożyty majątek społeczeństwa, to też nie żałują one nakładu i otaczają troskliwą opieką przedewszystkiem fizyczne wychowanie młodzieży.

U nas potrzeba ta nie wsiąkła jeszcze w krew. Wprawdzie działalność Sokolstwa zdołała już przełamać pierwsze lody i wygładzić cokolwiek wsteczne pojęcia — jakoby ćwiczenia gimnastyczne były tylko chimerą, „porządnemu“ i statecznemu obywatelowi zupełnie nieprzystojną — nie zdołała jednak jeszcze wpoić w społeczeństwo zasady „w silnem ciele, silny duch“ i nakłonić je do oddawania się ćwiczeniom ciała, które są koniecznym warunkiem zdrowia u starszych, a niezbędnym środkiem wychowawczym u młodzieży.

Temu to pojęciu przypisać należy obojętność, z jaką się traktuje u nas wychowanie fizyczne i uprzedzenia jakie sokolstwo zwalczać musi bez poparcia czynnego, tak ze strony sfer mających wpływ na wychowanie, jak i samego społeczeństwa.

Że tak jest w istocie, udowadnia rzut oka na gimnastykę w szkołach średnich, gdzie ona, mimo reskryptu ministeryalnego, ciągle jeszcze (z wyjątkiem trzech szkół) jest nadobowiązkową, tudzież na gimnastykę w szkołach ludowych, gdzie w żeńskich jest zupełnie wykluczoną, w męskich zaś jest wprawdzie obowiązkową, ale prócz stolic kraju, nie ma prawie nigdzie ani sal gimnastycznych, ani boisk — leży więc odłogiem.

I w jednym i w drugim wypadku wina spada na społeczeństwo. W pierwszym, że nie upomina się u rządu energicznie o wyznaczenie funduszu koniecznego do wprowadzenia w życie rozporządzenia ministeryalnego; w drugim, że nie zaopatrzy szkół ludowych przynajmniej w boiska do gier i zabaw — co gminom naszym wcale nie przyszłoby trudno — i że nie przynagla dziatwy swej do ruchu na świeżem powietrzu.

Gdzieindziej jest inaczej. I rząd, i społeczeństwo opiekują się ćwiczeniami ciała i nie żałują wydatków, gdyż wiedzą, że one stokrotne wydadzą plony, a wszystkie usiłowania w tym kierunku dotyczą w pierwszym rzędzie młodzieży szkolnej.

O ruchu gimnastycznym za granicą podawać będziemy krótkie wzmianki, a być może, ze dobry przykład obudzi i wśród naszego społeczeństwa większy zapał dla sprawy.

— Przy rozdawaniu nagród kandydatom nauczycielskim w Londynie, miał biskup do nich przemowę i zagrzewał ich do pielęgnowania gier. Między innemi rzekł: „Najpierwszem przeznaczeniem dziecięcia jest, aby rosło i wzmacniało się. Gry i zabawy są znakomitym środkiem do wzmacniania ciała. Niech więc gry będą zawsze głównem zatrudnieniem dziecka, a całe wasze nauczanie musi się temu prawidłu podporządkować“.

— Naród niemiecki, który przyjął za zasadę, że siła obywateli jest najlepszą obroną ojczyzny, pragnie dzieci swe już w szkole wychowywać na dzielnych obrońców. Szkoła wprawdzie nie może wyuczać dziatwy posług wojskowych, nie może bawić się w żołnierzy, ale ma powinność w inny sposób młodzież do obrony ojczyzny przygotowywać. W czerwcu zeszłego roku odbył się w Królewcu kongres, w którym brało udział mnóstwo poważnych ludzi, a nawet delegaci ministerstwa wojny a na którym roztrząsano kwestyę przygotowywania młodzieży w szkole do życia wojskowego.

Ogólny poklask uzyskały rezolucye wysnute z odczytu dyrektora szkoły realnej w Quedlinburgu Dr. Lorenza.

Są one następujące: 1. Celem powiększenia liczby zdolnych do służby wojskowej, powinna młodzież w szkole wzmacniać ciało za pomocą gimnastyki. 2. Nie jest rzeczą konieczną, aby rekruci, wstępujący do wojska, umieli obchodzić się z bronią, lub byli wyćwiczeni w musztrze, a instytucye batalionów szkolnych są do niczego. 3. Natomiast należy u młodzieży wy-

pielęgnować: *a)* cnoty obywatelskie: świadomość wypełniania obowiązków, posłuszeństwo, koleżeńskość, poczucie własnej godności; *b)* wyrobić silną wolę, której i silne ciało jest posłuszne; *c)* przyzwyczajać młodzież do znoszenia trudów, które wyrabiają muskularność i elastyczność ciała, hartują skórę i nerwy, rozszerzają klatkę piersiową i wzmacniają tętno serca. 4. Niezbędnemi są także ćwiczenia na przyrządach, gdyż wyrabiają siłę i zwinność, tudzież ćwiczenia wolne i z przyborami szczególniej te, które są narodowi niemieckiemu właściwe. Oprócz ćwiczeń gimnastycznych należy dziatwę ćwiczyć w biegu i chodzie i to nietylko w salach, ale i na terenie nierównym, gdzie pokonywać trzeba przeszkody zwykłe w życiu wojskowem. Ciasne obuwie nie powinno być u młodzieży szkolnej cierpiane, gdyż to obniża wytrzymałość nóg. 5. Każda szkoła powinna mieć miejsce do gier, a młodzież m u s i w nich brać udział przez cały rok. 6. Młodzież powinna często odbywać wycieczki piesze i to dalsze, a podczas nich zaprawiać się do oryentowania się w okolicy, do używania map, do rozpoznawania odległości na oko i do ćwiczenia siły wzroku. Podczas wycieczek ma dziatwa żywić się najprostszym pokarmem i ubierać się nie wykwintnie a trudy pochodu uprzyjemniać śpiewem patryotycznym. Każda szkoła powinna mieć bęben i piszczałkę. 7. Szkoła powinna postarać się o miejsce do kąpieli, pływania, wiosłowania i ślizgania. 8. W szkołach uzupełniających ma się odbywać gimnastyka w niedzielę po południu. 9. Władze szkolne powinne dbać o to, aby kandydaci nauczycielscy byli w gimnastyce teoretycznie i praktycznie wykształceni. 10. Każda szkoła powinna obchodzić raz w roku jakieś święto narodowe n. p. zwycięstwo pod Sedanem. W program uroczystości powinny wejść zawody o małe nagrody.

— Trzy towarzystwa wiedeńskie — śpiewackie, łyżwiarskie i cyklistów związały się, aby wspólnemi siłami wynająć w środku miasta miejsce odpowiadające ich potrzebom. Kosztem 40.000 koron rocznego czynszu, wynajęły nad rzeczką Wiedenką dwuhektarowy obszar i zaczynają się urządzać. Ślizgawkę już urządzono. Z wiosną przystąpią do budowy toru dla cyklistów i ogromnej hali koncertowej. Na obszarze tym odbywać się będą wszelkie większe uroczystości owych Towarzystw.

Latem, w pewnych godzinach, miejsce to ma być odstąpione młodzieży szkół okolicznych, do gier i zabaw.

Sport.

Łyżwiarski.

A. Wallek.

Lwowskie Towarzystwo łyżwiarskie zapowiedziało turniej wyścigowy w jeździe sztucznej i szybkiej na torze własnym. Turniej rozpoczął się 30. stycznia jazdą sztuczną dla nowicyuszów. Następny konkurs w jeździe sztucznej dla juniorów odbędzie się 8 lutego, a na 11 lutego zapowiedziano wyścigi amatorów w jeździe szybkiej.

Z uwagi, że j a z d a s z t u c z n a na łyżwach mało jest jeszcze u nas rozpowszechnioną, podajemy tutaj przepisy tej jazdy, przyjęte przez krajowe i zagraniczne stowarzyszenia łyżwiarskie.

Uwagi dla początkujących.

1. Przy ślizganiu się, należy się trzymać prosto, głowę wznieść (nieprzesadnie) w górę, a wzrok zwrócić o kilka metrów w dal. Unikać spoglądania na końce łyżew.

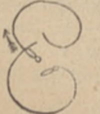
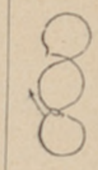
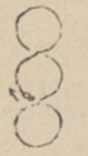
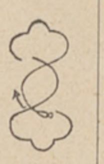
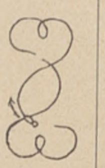
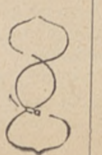
2. Nogę wolną, lekko w kolanie ugiętą, trzymać końcem łyżwy skierowaną w dół na zewnątrz, swobodnie, za nogą ślizgającą się.

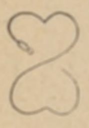
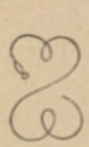
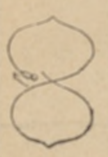
3. Gwałtownych ruchów i szarpnięć należy unikać, a przestrzegać, ażeby ramiona swobodnie w dół opuszczone, nie wahały.

4. Każdą figurę koniecznie wykonywać w kształcie ósemki (na prawej i lewej nodze), zachowując równą wielkość i oś figury wykonywanej.

5. Łuk w ósemkę jest podstawą sztucznej jazdy i wszystkich innych figur, dlatego ćwiczyć się przedewszystkiem należy w czterech pierwszych figurach.

Skrócenia: p = prawa noga, l = lewa noga, n = naprzód, t = w tył, z = zewnątrz, w = wewnątrz, O = obrót, P = pętlica, o T = odwrotna trójka, Zw. = zwrot, o Zw. = odwrotny zwrot.

Rysunek	Nr.	Nazwa i wyjaśnienie ćwiczenia	Wartość jednostkowa
		**Łuk w ósemce.**	
	1	p, n, z; l, n, z.	1
	2	p, n, w; l, n, w.	1
	3	p, t, z; l, t, z.	1
	4	p, t, w; l, t, w.	2
		**Wężyk w ósemkę.**	
	5 *a*	p, n, z, w; l, n, w, z.	1
	b	l, n, z, w; p, n, w, z.	1
	6 *a*	p, t, z, w; l, t, w, z.	2
	b	l, t, z, w; p, t, w, z.	2
		**Trójka w ósemkę.**	
	7	p, n, z, O, t, w; l, n, z, O, t, w.	1
	8 *a*	p, n, z, O, t, w; l, t, w, O, n, z.	2
	b	l, n, z, O, t, w; p, t, w, O, n, z.	2
	9 *a*	p, n, w, O, t, z; l, t, z, O, n, w.	1
	b	l, n, w, O, t, z; p, t, z, O, n, w.	1
		**Trójka podwójna w ósemkę.**	
	10	p, n, z, O, t, w, O, n, z; to samo l.	1
	11	p, n, w, O, t, z, O, n, w; to samo l.	1
	12	p, t, z, O, n, w, O, t, z; to samo l.	1
	13	p, t, w, O, n, z, O, t, w; to samo l.	2
		**Pętlica w ósemkę.**	
	14	p, n, z, P; l, n, z, P.	2
	15	p, n, w, P; l, n, w, P.	2
	16	p, t, z, P; l, t, z, P.	2
	17	p, t, w, P; l, t, w, P.	2
		**Odwrotna trójka w ósemkę.**	
	18 *a*	p, n, z, o T, t, w; l, t, w, o T, n, z.	3
	b	l, n, z, o T, t, w; p, t, w, o T, n, z.	3
	19 *a*	p, n, w, o T, t, z; l, t, z, o T, n, w.	3
	b	l, n, w, o T, t, z; p, t, z, o T, n, w.	3
		**Zwrot w ósemkę.**	
	20 *a*	p, n, z, Zw, t, z; l, t, z, Zw, n, z.	2
	b	l, n, z, Zw, t, z; p, t, z, Zw, n, z.	2
	21 *a*	p, n, w, Zw, t, w; l, t, w, Zw, n, w.	3
	b	l, n, w, Zw, t, w; p, t, w, Zw, n, w.	3
		**Odwrotny zwrot w ósemkę.**	
	22 *a*	p, n, z, o Zw, t, z; l, t, z, o Zw, n, z,	2
	b	l, n, z, o Zw, t, z; p, t, z, o Zw, n, z.	2
	23 *a*	p, n, w, o Zw, t, w; l, t, w, o Zw, n, w.	3
	b	l, n, w, o Zw, t, w; p, t, w, o Zw, n, w.	3
		**Ósemka na jednej nodze.**	
	24 *a*	p, n, z, w; l, n, w, z.	3
	b	l, n, z, w; p, n, w, z.	3
	25 *a*	p, t, z, w; l, t, w, z.	4
	b	l, t, z, w; p, t, w, z.	4
		**Wężyk-trójka w ósemkę.**	
	26 *a*	p, n, z, w, O, t, z; l, t, z, w, O, n, z.	2
	b	l, n, z, w, O, t, z; p, t, z. w, O, n, z.	2
	27 *a*	p, n, w, z, O, t, w; l, t, w, z, O, n. w.	3
	b	l, n, w, z, O, t, w; p, t, w, z, O, n, w.	3
		**Wężyk-podwójna trójka w ósemkę.**	
	28 *a*	p, n, z, w, O, t, z, O, n, w; l, n, w, z, O, t, w, O, n, z.	1
	b	l, n, z, w, O, t, z, O, n, w; p, n, w, z, O, t, w, O, n, z.	1
	29 *a*	p, t, z, w, O, n, z, O, t, w; l, t, w, z, O, n, w, O, t. z.	3
	b	l, t, z, w, O, n, z, O, t, w; p, t, w, z, O, n, w, O, t, z.	3
		**Wężyk-pętlica w ósemkę.**	
	30 *a*	p, n, z, w, P; l, n, w, z, P.	2
	b	l, n, z, w, P; p, n, w, z, P.	2
	31 *a*	p, t, z, w, P; l, t, w, z, P.	3
	b	l, t, z, w, P; p, t, w, z, P.	3
		**Wężyk-odwrotna trójka w ósemkę.**	
	32 *a*	p, n, z, w, o T, t, z; l, t, z, w, o T, n, z.	3
	b	l, n, z, w, o T, t, z; p, t, z, w, o T, n, z	3
	33 *a*	p, n, w, z, o T, t, w; l, t, w, z, o T, n, w.	3
	b	l, n, w, z, o T, t, w; p, t, w, z, o T, n. w.	3

Rysunek	Nr.	Nazwa i wyjaśnienie ćwiczenia	Wartość jednostkowa
		Trójka-wężyk-trójka w ósemkę.	
	34 *a*	p, n, z, O, t, w, z, O, n, w; l, n, w, O, t, z, w, O, n, z.	3
	b	l, n, z, O, t, w, z, O, n, w; p, n, w, O, t, w, O, n, z.	3
	35 *a*	p, t, z. O, n, w, z, O, t, w; l. t, w, O, n, z, w, O, t, z.	3
	b	l, t, z, O, n, w, z, O, t, w; p, t, w, O, n, z, w, O, t, z.	3
		Podwójna trójka-wężyk-podwójna trójka w ósemkę.	
	36 *a*	p, n, z, O, t, w, O, n, z, w, O, t, z, O, n, w; l, n, w, O, t, z, O, n, w, z, O, t, w, O, n, z.	3
	b	l, n, z, O, t, w, O, n, z, w, O, t, z, O, n, w; p, n, w, O, t, z, O, n, w, z, O, t, w, O, n, z.	3
	37 *a*	p, t, z, O, n, w, O. t, z, w, O, n, z, O, t, w; l, t, w, O, n, z. O, t, w, z, O, n, w, O, t, z.	4
	b	l, t, z, O, n, w, O, t, z, w, O, n, z, O, t, w; p, t, w, O, n, z, O, t, w, z, O, n, w, O, t, z.	4
		Pętlica-wężyk-pętlica w ósemkę.	
	38 *a*	p, n, z, P, z, w, P; l, n, w, P, w, z, P.	4
	b	l, n, z, P, z, w, P; p, n, w, P, w, z, P.	4
	39 *a*	p, t, z, P, z, w. P; l, t, w, P, w, z, P.	5
	b	l, t. z, P, z, w, P; p, t, w, P, w, z, P.	5
		Odwrotna trójka-wężyk odwrotna trójka w ósemkę.	
	40 *a*	p, n, z o T, t, w, z, o T, n, w; l, n, w, o T, t, z, w, o T, n, z.	4
	b	l, n, z, o T, t, w, z, o T, n, w; p, n, w, o T, t, z, w, o T, n, z.	4
	41 *a*	p, t, z, o T, n, w, z, o T, t, w; l, t, w, o T, n, z, w, o T, t, z.	4
	b	l, t, z, o T, n, w, z, o T, t, w; p, t, w, o T, n, z, w, o T, t, z.	4

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

I. posiedzenie związk. Grona nauczyc. odbyło się dnia 21. stycznia 1900. we Lwowie.

Przewodn. d. A. Durski, po skonstatowaniu kompletu, otwiera posiedzenie o godz. ½ 11. rano. Obecni człon. Grona dd: Chomicki, Janikowski, Kozłowski, Kwiatkowski, Langer, Raynoch, Dr. Rowiński, Ruciński, Stary, Wallek, Waszkiewicz. — Usprawiedliwił nieobecność d. Dubelski.

Związek reprezentował d. prezes dr. Xawery Fiszer, redakcyę „Przewodn." d. Klemens Kołakowski — Po odczytaniu i przyjęciu protokołu z ostatniego posiedzenia, prezes dr. Fiszer, wita zgromadzonych, a zachęcając do pracy wytrwałej, przytacza cały szereg spraw jakie Gronu do załatwienia przypadają. Wspomina o potrzebie wydania dalszych podręczników do nauki gimnastyki, kładąc główną wagę na potrzebę opracowania przedewszystkiem podręcznika do „gier i zabaw". Podaje do wiadomości, że w r. 1899 otrzymał Związek subwencyę z Sejmu na wydawnictwa w kwocie 200 zł., wreszcie zawiadamia o rezygnacyi d. S. Szytylińskiego jako członka z Grona związk., co na razie przyjęto do wiadomości, do czasu otrzymania powodów tejże. Sekretarzami Grona wybrani dd. A. Wallek i R. Kwiatkowski. D. Durski zdaje sprawę z odbytego w r. 1899 związk. kursu nauczyciel., na który zgłosiło się 13 kandydatów, a 9 z nich zdało egzamin państwowy z gimnastyki do szkół średnich. — Prezes Związku wyraża zupełne zadowolenie z odbytego kursu i przypomina sprawę przedstawienia wniosków co do „końcowego egzaminu" dla kandydatów na samoistnych nauczycieli gimnastyki w Tow. sokolich — Sprawozdawcy ze Zlotów okręg., w r. 1899 odbytych, a to w Bochni, Jaworowie, Kołomyi i Tarnopolu, dd. Janikowski, Rowiński i Stary, wyrażają uwagi, jakie im się w czasie ćwiczeń nasunęły (p. „Przew." z r. 1899), poczem d. Prezes oświadcza, że w tej sprawie trzy Wydziały okręgowe nadesłały wnioski dotyczące zaprowadzenia pewnych zmian w Zlotach okręg. a mianowicie: *a)* ażeby Zloty odbywały się w jednym dniu, *b)* co trzy lata (okr. IV.) lub pięć lat (okr. VII.), *c)* dążyć do unikania kosztów zwłaszcza przyjęć, *d)* zaniechać budowania trybun, ustawiania przyrządów i potrzebę szatni, urządzić stałe boiska zlotowe w gniazdach centralnych, *e)* opracować projekt budowy normalnych trybun, *f)* uprościć ćwiczenia zlotowe przez nadanie im formy „wycieczek", *g)* dodawać publiczne ćwiczenia młodzieży i zaniechać nadawania publicznego charakteru ćwiczeniom. Wobec tego, że na odnośne zapytania z Wydz. Związku odpowiedziały dotąd tylko trzy okręgi IV., VI. i VII., uchwalono sprawę odroczyć a wnioski przekazać do opracowania komisyi ściślejszej, której obowiązkiem będzie rozesłać je wszystkim członkom Grona. — Przyjęto do wiadomości program Zlotu okręg. w Rzeszowie, podany w zarysie przez d. Starego, który ma się odbyć d. 4. czerwca b. r., poprzedzony w dniu 3. czerwca poświęceniem gmachu. W program Zlotu wchodzi: rano pochód uroczysty i hołd przed pomnikiem Kościuszki, po południu ćwiczenia okręgu. — D. Durski podaje do wiadomości że prócz okr. rzeszowskiego, odbędzie się Zlot okr. lwowskiego, zaś tarnowskiego i nowosądeckiego będzie wspólny. — Na zapytanie d. Starego co do udziału młodzieży w ćwiczeniach okręgowych, uchwalono że ćwiczenia młodzieży mogą wchodzić w program zlotów, ale mają stanowić osobny punkt programu. — Dłuższą dyskusyę wywołała przekazana przez Wydział Związku, co do oświadczenia się Grona związk., sprawa wydawania osobnego dodatku fachowego do „Przew. gimnast.". Uchwalono umocować komisyę ściślejszą wraz z komisyą poprzednio w tym celu wybraną do przygotowania odpowiedniego materyału dla Wydziału Związku — Redaktor d. Kołakowski, podaje do wiadomości wyniki obrad komisyi redakcyjnej, która postanowiła zaprowadzić w „Przew." działy obejmujące artykuły ogólnej treści sokolej, fizyologicznej, gimnastyki tow. i szkolnej męskiej i żeńskiej, streszczenie wiadomości o postępie gimnastyki za granicą, wiadomości sportowe, sprawozdanie z ruchu Tow i kronikę, i prosi członków Grona związk. o poparcie i nadsełanie prac. — D. Fiszer przedkłada wnioski co do zmiany dotychczasowej instrukcyi lustracyjnej, spowodowanej uchwałą Wydziału Związku, ażeby lustracye okręgowe, odbywane dotychczas dorywczo, odbywały się na przyszłość stale w ciągu roku. Wnioski przyjęto ze zmianą §. 20. dotyczącą terminu trwania kursu.

Przew. zarządza o godz. 2. przerwę, naznaczając dalszy ciąg posiedzenia na godz. 4. po południu.

Na posiedzeniu popołudniowem wraca d. Ruciński do sprawy sprawozdania ze Zlotu w Bochni, prostując, jakoby sprawozdawca udawał się o raporty do nacz. okr., podnosi, że cyfry podane nie są ścisłe, a wkońcu zarzuca całemu sprawozdaniu pewną tendencyjność. Po wyjaśnieniu d. Janikowskiego, że na wyraźne polecenie prezesa okręg. d. Turskiego, obowiązany był przyboczny dostarczyć sprawozdawcy wszelkich dat co do Zlotu, dalej, że cyfry podane są rzetelne i ścisłe, bo oparte na raportach odnośnych Gniazd i że sprawozdanie pisał z wielką objektywnością, uchwalono prosić sprawozdawców o unikanie w opisach wycieczek osobistych, jak również tonu szyderczego, a starać się o dokładne podawanie liczby ćwiczących i t. p. — Jako sprawozdawcę na Zlot do Rzeszowa wybrano d. Kozłowskiego, a jako zastępcę d. Chomickiego. — W sprawie konkursu programu Zlotu związk. w r 1902, uchwalono termin przedłużyć do końca czerwca b. r., z przypomnieniem warunków w „Przew.". Warunki konkursu są następujące: program przyszłego Zlotu winien być ułożony w jak najprzystępniejszej formie z okazaniem stopniowania w wyćwiczeniu i owładnięciu ciałem pojedynczych jednostek. Główną uwagę zwrócić na gry, igrzyska, zabawy, a nadto praktyczne zastosowanie ćwiczeń gimnastycznych do życia codziennego i jego potrzeb. Następnie objąć ćwiczenia oddziałów i zawody. — D. Świątkiewicz, jako referent, przedkłada wnioski dotyczące instrukcyi przeprowadzenia ponownego egzaminu kwalifikacyjnego, na samoistnych nauczycieli gimnastyki w Tow. sokolich i treść mającego się wydać patentu. Wnioski z pewnemi zmianami przyjęto i uchwalono, po szczegółowem opracowaniu przez komisyę ściślejszą w kierunku metodycznym i dydaktycznym, przedłożyć do zatwierdzenia Wydziałowi Związku, z tem że w roku 1900 ma się taki egzamin końcowy odbyć w drugiej połowie kwietnia. Do egzaminu tego mogą się zgłaszać i ci, którzy kursu związkowego nie odbyli, mają być jednak w tym wypadku w myśl instrukcyi egzaminowani i z teoryi. — W sprawie wzięcia udziału w Wystawie paryskiej, uchwalono Wydziałowi Związku przedłożyć wniosek wysłania sprawozdawców na Zjazd Unji gimnastyków francuskich i na ćwiczenia olimpijskie. Na sprawozdawców zgłosili się dd. Janikowski, Rowiński i Świątkiewicz. — Z powodu ułożenia nowej instrukcyi dla lustratorów, obejmującej wskazówki co do odbywania lustracyj krótszych i dłuższych, odpadły wnioski co do zaprowadzenia nauczycieli wędrownych. — D. Raynoch, przedstawia wnioski dotyczące urządzenia w r. 1900 kursu zabaw i gier dla naczelników Tow. W sprawie tej

uchwalono przedstawić Wydziałowi Związku wniosek urządzenia takiego kursu, który trwać ma dwa tygodnie, niezależnie od zwyczajnego związkowego kursu nauczycielskiego. Kurs gier i zabaw odbędzie się w parku dra Jordana w Krakowie, a program szczegółowy pod względem praktycznym i teoretycznym opracować ma Grono naucz. krakowskie i przedłożyć komisyi ściślejszej. Do udziału w tym kursie dopuszczeni będą naczelnicy Tow., następnie posiadający egzamin państwowy lub związkowy, w końcu członkowie Gron nauczycielskich. Warunki dla kandydatów są odpowiadające warunkom przyjęcia na kurs związkowy. Zwyczajny kurs związkowy, odbyć się ma we Lwowie. — D. Langer przedkłada obszernie umotywowany projekt zmniejszenia liczby okręgów z ośmiu na cztery a to I. krakowski 26 Tow., II. przemyski 17 Tow., III. lwowski 15 Tow., IV. stanisławowski 19 Tow. Po dłuższej dyskusyi uchwalono projekt ten przekazać komisyi lokalnej Związku do rozpatrzenia. — D. Ruciński oświadcza, że uzupełnień rozkazów do ćwiczeń rzędowych jeszcze nie ukończył, natomiast wybrał nuty do sygnałów, które komisyi ściślejszej do oceny przedłoży. — D. Rucińskiemu poruczono opracowanie dla sprawozdawców ze Zlotów okręg. szematu technicznego. Na tem zakończono posiedzenie o godzinie 8. wieczorem. *A. W.*

Okręg I. krakowski.

Bochnia, 8. stycznia. W myśl zleceń Wydziału związkowego, „Sokół" bocheński postanowił co miesiąc odbywać publiczne ćwiczenia. Drugie takie ćwiczenia odbyły się wczoraj wobec licznie zebranej publiczności i druhów z Gniazd brzeskiego i tuchowskiego. Ćwiczenia wolne obrazowe laskami, układu naczelnika bocheńskiego p. Kozłowskiego i pod jego kierownictwem, wypadły bez zarzutu, a pięknością obrazów i dokładnem ich wykonaniem zyskały uznanie u wszystkich widzów. Ćwiczenia te, jako nowość, winne być w piśmie fachowem ogłoszone, bo jako piękne, a niezbyt trudne, mogą być przez inne Gniazda powtórzone. Również ćwiczenia na poręczach pod kierunkiem p. Timlera zyskały powszechne uznanie. Ćwiczenia na stole, pod kierunkiem d. Mijala, były tak pięknie wykonane, iż publiczność prawie każdego z ćwiczących darzyła przeciągłemi oklaskami. Kulminacyjnym punktem wieczorku było dziewięć piramid, wykonanych pod kierunkiem d. Południowskiego, na dwóch wolno stojących drabinach. W czasie ćwiczeń grała bocheńska orkiestra salinarna pod batutą d. Stańczewskiego. Przybyli na ćwiczenia wszyscy zostali na sali, a polones w 51 par zapowiedział ochoczą zabawę. Dobranemu towarzystwu i niezmordowanemu aranżerowi zawdzięczyć należy, iż ostatniego mazura tańczono jeszcze w 32 par i że rozchodząc się w pełnem zadowoleniu, wszyscy pytali, czy i kiedy podobny wieczorek będzie zapowiedzianym.

Żywiec. O ile wewnątrz kraju Tow. gimnastyczne Sokół doznaje we wszystkich sferach szczerego poparcia, o czem świadczą te wspaniałe gmachy, wyrosłe, gdyby grzyby po deszczu, z niczego, a tylko z ofiarności publicznej i dobrej woli ogółu, o tyle tu, na krańcach, natrafia wykonanie tych pięknych zamiarów na pewne trudności, gdyż właśnie ci, którzyby najskuteczniej sprawę poprzeć mogli, powodowani interesami i innemi względami, są dla niej, jeżeli nie wprost nieprzychylni, to obojętni. Stąd też pochodzi, że zamierzona od lat kilku budowa własnej sali gimnastycznej w Żywcu do skutku dotąd nie przyszła; posiadanie zaś własnej sali, ze względu na zupełny brak odpowiedniego pomieszczenia, jest równoznacznem z istnieniem naszego Towarzystwa, które tu, w Żywieczczyźnie, będąc jedynem, czysto narodowem, spełnia dla kraju i narodu bardzo ważną misyą i za każdą cenę utrzymanem być winno. Szukamy więc środków ratunku, gdzie takowe znaleść można. Wydaliśmy i rozesłali po kraju obligi dłużne, lecz pieniądze nadpływają leniwie. Wiele osobistości zatrzymało doręczone im obligi i tym pragnę niniejszem wyrazić nasze serdeczne podziękowanie za poparcie dobrej sprawy; niektóre jednak z tych osób nie nadesłały dotychczas gotówki; ponieważ zaś ta w przededniu rozpoczęcia budowy jest nam bardzo pożądaną, przypominamy się łaskawej osób tych pamięci. — *J. Barański*, prezes Sokoła żywieckiego.

Okręg IV. przemyski.

Sanok. Z powodu 37-ej rocznicy powstania z r. 1863, staraniem naszego Towarzystwa odbyło się 20. stycznia b. r. nabożeństwo żałobne w kościele parafialnym, a w dniu następnym wieczór uroczysty, poświęcony czci bohaterów ostatniej wojny narodowej. Słowo wstępne, śpiew chóru męskiego i solowy, gra na fortepianie, koncert na skrzypcach p. Kazimierza Łepianki i obraz dramatyczny „Dziesiąty pawilon", osnuty na tle wypadków z r. 1863 wypełniły program podniosłego obchodu.

Okręg V. lwowski.

Lwów. Tradycyjna uroczystość łamania się opłatkiem zgromadziła w dniu 6. stycznia wieczorem około stu druhów w gmachu Sokoła, a pomiędzy nimi, jako miłych gości, delegatów stowarzyszeń: Czytelni akademickiej, Rodziny, Młodzieży handlowej i Przyjaźni. Zgromadzonych powitał ciepło d. dr Czarnik, poczem przemawiał prezes Związku d. dr. Fiszer, i odczytał pismo prezesa Związku Sokołów polskich w państwie niemieckiem, wystosowane doń, a zawierające bratnie życzenia druhów wielkopolskich. Pismo to i tekst odpowiedzi, jaką przesłał był d. Fiszer, przyjęto gromkiem „Czołem!". Przemawiali następnie: delegat Czytelni akademickiej, d. Kołakowski, delegaci: Rodziny (Welichowski), Młodzieży handl. (Jahl), Przyjaźni (Müller), oraz naczelnik związkowy Durski, który przy tej okazyi przypomniał potrzebę należytego przygotowania się na zlot związkowy, zapowiedziany na rok 1902. Szereg toastów zakończył d. Kołakowski przemówieniem na temat: „Czołem Ojczyźnie". — Chór sokoli, przy wybornym akompaniamencie fortepianowym d. Barańskiego śpiewał kolendy i pieśni sokole. Zebranie miało cechę swobodnej i serdecznej schadzki rodzinnej.

Okręg VII. stanisławowski.

Buczacz. Wspólny opłatek odbył się w sali sokolej 31. grudnia 1899. Sokolstwo obojej płci w liczbie 60 święciło wesolo i serdecznie stary zwyczaj skromną ucztą — poczem w odstąpionej nam uprzejmie sali kasynowej ochoczemi tanami, które potrwały do godz. 3., powitaliśmy i rozpoczęli rok nowy. *(M.).*

Czerniowce. Chwilowy zastój, jaki nastąpił w Sokole naszym po wyjeździe z Czerniowiec długoletniego prezesa i kierownika spraw naszych, d. Klemensa Kołakowskiego, ustępuje obecnie miejsca dawnej ruchliwości kresowego Gniazda, a pierwszym jej objawem na zewnątrz był obchód rocznicy styczniowej, naszem urządzonej staraniem. Rozpoczęło go żałobne nabożeństwo, odprawione w sobotę, 20. stycznia, przez ks. prałata Schmida w asystencyi duchowieństwa parafialnego. Publiczność, zwłaszcza panie, zgromadziła się licznie i po ceremoniach kościelnych odśpiewała „Boże, coś Polskę". — Dnia następnego, w niedzielę, odbył się w lokalu Czytelni polskiej wieczór uroczysty. Zagaił go w płomiennej przemowie d. Tadeusz Butrymowicz, jędrną charakterystyką walk naszych narodowych i słowami nadziei, iż „Bóg nierychliwy, ale sprawiedliwy". Świeżo zorganizowany w Sokole chór męski po raz pierwszy wystąpił publicznie i wybornem odśpiewaniem paru pieśni zjednał sobie odrazu uznanie ogólne. P. Józef Żukowski, brat kompozytora, grał z wielkiem uczuciem polonesa Chopina na fortepianie, a znana z estrady koncertowej pani Józefa Krzanowska zachwyciła słuchaczów świetnem wygłoszeniem utworu Syrokomli „Śmierć słowika". Doskonale aranżowany obraz z żywych osób (obóz powstańczy) zakończył obchód, po którym drużyna sokola i liczni goście zebrali się na wieczornicę w przyległych salach kasyna. Tutaj d. wice-prezes Elster odczytał otrzymany od prezesa Kołakowskiego ze Lwowa list z serdecznemi życzeniami dla Gniazda z powodu przypadającej właśnie ósmej rocznicy założenia Sokoła na Bukowinie. Wzamian do ukochanego prezesa naszego wysłaliśmy telegram z gorącą podzięką za słowa zachęty. Czołem! *Bronisław Kryczyński.*

Kronika.

— **„Dzień dla Związku".** W konsekwentnem wykonaniu raz powziętej myśli prezesa Sokoła zagórskiego, d. Galanta, zebrano przy opłatku w Zagórzu 13. stycznia b. r. i nadesłano Związkowi 8 kor. 54 hal.

— **Składki.** Przekazem pocztowym z 3. stycznia b. r. nadesłało Towarz gimnastyczne Sokół w Stanisławowie zebraną na uroczystości opłatka kwotę 24 kor. 04 hal. z przeznaczeniem jej dla gimnazyum cieszyńskiego. Na razie, w przewidywaniu, że na ten sam cel wpłyną w ciągu roku składki z innych Towarzystw sokolich i pomoc nasza na cel powyższy przedstawi łącznie kwotę znaczniejszą, złożył druh prezes Związku powyższą sumę na książeczkę galic. Kasy oszczędności nr. 2.622 i uprasza wszystkie Towarzystwa sokole, aby pamiętały przy nadarzonej sposobności o gimnazyum na zagrożonych kresach polskich i nadsełały swoje składki dla powiększenia powyższej.

Tenże sam druh przechowuje u siebie książeczkę galic. Kasy oszczędności nr. 68.076 z kwotą 154 kor. 14 hal., zebraną w kilku Towarzystwach sokolich (Żółkiew, Czerniowce, Gorlice, Jaworów, Gdańsk) na budowę pomnika Kościuszki w Krakowie i pragnąłby, aby składka na ten cel od Sokolstwa wyniosła przynajmniej okrągłą sumę 200 koron; jeżeli suma ta nie zbierze się w ciągu bieżącego roku, odeśle się to, co jest, właściwemu Komitetowi.

Nie zawadzi także przypomnieć Towarzystwom sokolim i druhom, że zbierają się właśnie składki na budowę kolumny Mickiewicza we Lwowie, a ze strony sokolstwa polskiego — za pośrednictwem naszego pisma — nie wpłynął

dotąd ani jeden datek. A przecie powinien wpłynąć koniecznie i z pewnością najlepiej na ręce organu Związku.

Wogóle zauważamy, że ile razy rozchodzi się o takie sprawy, jak powyżej przytoczone, byłoby rzeczą dobrą i pożądaną, aby wszystkie Towarzystwa występywały łącznie, z ofiarą składaną do jednych rąk, z ofiarą skromną, odpowiadającą siłom i zasobom ofiarującego, ale mieszczącą się w sumie, w której nie powinno braknąć ani jednego Towarzystwa.

Nie jesteśmy zamożni i trudno nam być bardzo hojnymi, ale ileż to razy wydarzy się być zbyt hojnym na cele takie, na które Sokół powinien być bardzo — skąpy.

— **Ćwierć wieku pracy.** Dnia 7. marca b. r. upływa 25 lat działalności druha Antoniego Durskiego na stanowisku naczelnika Sokoła lwowskiego. Zasługi dzielnego szermierza idei sokolej nietylko w Gnieździe macierzystem, ale w całem Sokolstwie polskiem, są tak wielkie i niespożyte, iż uważamy za godziwy i piękny objaw ów ruch, jaki się spostrzega zarówno we Lwowie, jak i na prowincyi, celem należytego uczczenia srebrnej rocznicy Durskiego. Wytrwałej, a skutecznej pracy Zacnego Naczelnika związkowego poświęcimy obszerniejszy artykuł w następnem wydaniu *„Przewodnika“*.

— **Druh Alojzy Wallek**, który uległ był wypadkowi na kolei w jesieni ubiegłego roku, powrócił już do zdrowia i od stycznia objął napowrót czynności swe — zarówno w Wydziale Sokoła lwowskiego, jak i w Wydziale Związku. Wiadomość powyższa niewątpliwie ucieszy wszystkich druhów związkowych i licznych przyjaciół zasłużonego w Sokolstwie pracownika.

Staraniem lwowskiego Grona nauczycielskiego odbyła się 21 z. m. w gmachu Sokoła lwowskiego wieczornica, z okazyi wyzdrowienia druha Walleka. Wzięli w niej udział przybyli właśnie na posiedzenie Grona związkowego naczelnicy okręgowi z całej Galicyi, dalej z zaproszonych lekarzy, którzy z wielką gorliwością a bezinteresownie leczyli d. Walleka: druh dr. Zenon Leńko, dr. Uhma i dr. Stachiewicz, oraz 76 członków Sokoła lwowskiego. Prezes Gniazda, d. dr. Dzieżdzielewicz, nie mogąc przybyć z powodu niedyspozycyi, nadesłał pismo z serdecznemi życzeniami dla rekonwalescenta. Po pięknej przemowie prezesa Związku, d. dr. Fiszera, wręczono d. drowi Lence wspaniały adres dziękczynny, zaopatrzony paruset podpisami, a wyrażający podziękę za pieczę lekarską nad d. Wallekiem. Oprócz d. dr. Lenki, który dziękował za wyraz uznania, przemówili: naczelnik związkowy, d. A. Durski od grona nauczyciels. lwowskiego, d. dr. Rowiński z Krakowa od naucz. grona związkowego, d. dr. Jodłowski z Sanoka w imieniu Gniazd prowincyonalnych, dd. Janikowski, Kowalski i Rom. Kwiatkowski, poczem d. Wallek w jędrnej, a oklaskami przerywanej mowie dziękował wszystkim za wyrazy braterstwa i życzliwości. — Wyborny chór męski pod kierownictwem d. Bursy, oraz śpiewy solowe uprzyjemniały to miłe, a prawdziwie koleżeńskie zebranie.

— **„Rocznik sokoli** (kalendarz) na r. 1900, wydany staraniem dd. Cenara i Walleka, jako VI rocznik wydawnictwa nader pożytecznego, opuścił już prasę, może trochę za późno — z powodu ciężkiej choroby jednego z wydawców, — ale z powodu swej treści całkiem w porę. Pod względem typograficznym wyróżnia się bardzo korzystnie od roczników poprzednich, pod względem treści nie ustępuje im w niczem. W części ogólno informacyjnej mieści między innemi nową taryfę pocztową, czego nie ma w żadnym kalendarzu. — W części sokolej obejmuje zestawienie Zjazdów i Zlotów, przepisy dla Towarzystw sokolich, ważniejsze uchwały Zjazdu delegatów i Wydziału Związku w r. 1898/9, wyborny rozkład ćwiczeń na 36 tygodni, szematyzm i tabelę statystyczną wszystkich polskich Towarzystw sokolich, daty o młodzieży, uczęszczającej na ćwiczenia gimnast w Towarz. sokolich, szematyzm trzech Związków polskich i Okręgów, szematyzm innych Związków sokolich słowiańskich. — Część literacka zawiera: wiersz d. Platona Kosteckiego: „Czołem!“, trzydziestolecie marsza sokolego, artykuł „Antoni Durski“ — z portretem — (w 25. rocznicę naczelnikostwa), oddziały gier w Sokolstwie i krótki rys dziejów gimnastyki niemieckiej. — Dedykowane jest Towarzystwu gimnast. Sokół w Stanisławowie. — Zalecamy gorąco wszystkim druhom i Towarzystwom niezbędny ten i piękny rocznik.

— **„Sokół“ cieszyński.** Czytamy w „Gwiazdce cieszyńskiej“ następującą wiadomość: „Wieczorem we czwartek dnia 21. grudnia odbyła się w gościnnej sali Czytelni ludowej w Cieszynie wieczornica Sokoła. Jak pożądanem jest tego rodzaju życie towarzyskie, widać z ostatniego wieczoru. Była to dopiero pierwsza, a przecież około stołu zasiadło blisko trzydziestu druhów. Chyżo minął cały wieczór, gdyż zapełniony był rozmaicie. Niby ciche zebranie, a przecież druhowie odeszli pokrzepieni na duchu. Śpiewy chórowe przeplatało się śpiewem solowym, to mowami patryotycznemi i tak mile upłynęło kilka godzin do północy. Całe te skromniutkie a miłe zebranie podnosił kosztowny sztandar sokoli, który powiewał przez cały czas na sali. Jest to hojny dar polskich Sokołów dla Sokoła w Cieszynie. Perłą zaś całego wieczoru było kilka słów, wypowiedzianych na wstępie przez walnego druha prezesa. Przy toaście zaś „kochajmy się“ wpadł druh prezes na dobry pomysł, podzielić się z druhami opłatkiem. Wśród kolęd i ściskania się rozpoczęła się nowa zabawa. Miłe zaś wspomnienie z pożytecznie i wesoło spędzonego wieczoru zapewne przyczyni się, że podobne wieczornice udadzą się co dwa tygodnie, owszem potrafią ze siebie co dwa, trzy miesiące wyłonić wieczornice w szerszym rozmiarze, t. j. uroczyste święta sokole“.

— **Egzamin państwowy** z nauki gimnastyki złożyli przed lwowską c. k. komisyą z odznaczeniem: druh Witold Wolański członek tutejszego Grona nauczycielskiego „Sokół“, do szkół średnich i seminaryów nauczycielskich oraz panie: Marya Braunseisówna i Marya Germanówna nauczycielki szkół żeńskich i „Sokoła“, do żeńskich szkół ludowych, wydziałowych i seminaryów nauczycielskich.

Upraszamy niżej wymienione Tow. o wyrównanie zaległości za „Roczniki sokole“ z lat 1895—9.

Berlin: koron 3·60, Brody (J. Horitza) k. 13·80, Dąbrowa k. 1·20, Dębica k. 1·20, Gorlice k. 7·20, Grybów k. 1·20, Gródek k. 16·80, Horodenka k. 12·—, Jeleń k. 1·80, Jarosław k. 6·—, Jaworzno k. 2·40, Jasło k. 6·30, Kościan k. 18·—, Kałusz k. 1·20, Katowice k. 6·—, Krotoszyn k. 6·—, Kraków k. 21·—, Limanowa k. 3·60, Łańcut k. 7·20, Miłosław (W. Brzeski) k. 3·60, Mościska k. 4·80, Nowy Sącz k. 4·20, Podgórze k. 11·40, Przemyśl k. 12·—, Rohatyn k. 6·—, Rudki k. 1·20, Sambor (Budzynowski) k. 2·40, Strzelno k. 1·20, Schodnica k. 1·20, Tarnów k. 9·90, Trembowla k. 3·30, Tarnobrzeg k. 2·40, Toruń k. 6·26, Wąbrzeźno k. 1·20, Wojnicz k. 5·10, Zbaraż k. 1·20, P. J. Łonicki w Gumniskach k. 6·10, P. Manowarda k. 1·80.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.